

به نام خدا

چربی خون چیست ؟

چربی خون انواع مختلفی دارد که معروفترین آنها HLD و LDL و تری گلیسیرید می باشد. بیشتر انسدادهای رگهای خونی توسط ال دی ال ایجاد می شود. به دنبال انسداد رگ سکتة قلبی و سکتة مغزی ایجاد می گردد.

اچ دی ال، چربی خوب می باشد که از ایجاد بیماری قلبی جلوگیری می کند.

در خانم های جوان میزان کلسترول پایین است ولی بعد از دوران یائسگی میزان کلسترول خون افزایش پیدا میکند. به طور کلی خانم ها نسبت به آقایان میزان کلسترول بالاتری دارند. بهتر است مردان بالای 35 سال و خانمها بالای 45 سال چربی خون خود را به طور مرتب چک کنند

عوامل موثر در افزایش چربی خون :

1- افزایش مصرف مواد غذایی حاوی چربی

بالا

2- قند خون بالا

3- کم کاری تیروئید

4- مصرف الکل

علامتهای چربی خون بالا :

چربی خون بالا معمولا علامت قابل توجهی ندارد. ممکن است در بعضی افراد لکه های زردرنگ در اطراف چشم ها و در طول تاندون آشیل در مچ پا دیده شود.

تشخیص چربی خون بالا:

تشخیص چربی خون بالا به وسیله آزمایشات خون انجام می شود. بهتر است 12 ساعت قبل از انجام آزمایش، چیزی نخورید. شب قبل از آزمایش، خوب بخوابید. استرس نداشته باشید و شام سبکی بخورید.

اثرات چربی خون بالا :

❖ افزایش خطر بیماری های قلبی – عروقی

❖ افزایش فشار خون

❖ التهاب لوزالمعده ، التهاب کبد یا هپاتیت

❖ ایجاد سرطان

❖ فراموشی، گیجی، و خواب آلودگی

❖ ایجاد سنگهای کیسه صفرا

جهت کنترل چربی خون بالا به موارد زیر توجه داشته باشید :

الف . رعایت رژیم غذایی

انجام تغییرات زیر در رژیم غذایی می تواند در کاهش چربی خون بالا موثر باشد :

1- به جای مصرف غذای سرخ شده از غذای کباب شده استفاده کنید.

2- از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.

3- چربی های اضافی را از خوراک ها و غذای گوشتی حذف کنید.

4- مصرف شیرینی ها ، کلوچه و کیک ها را محدود کنید.

5- مصرف غذاهایی که کلسترول بالا دارند مثل تخم مرغ م گوشت قرمز را محدود کنید

6- از غذاهای که حاوی فیبر بالا هستند مثل میوه جات و حبوبات و نان سبوس دار استفاده کنید.

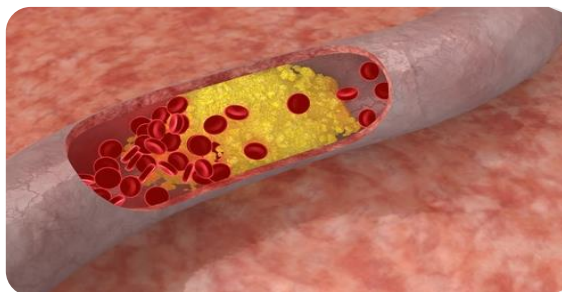
7- روغن زیتون را جایگزین روغن های دیگر کنید.

8- از روغن های جامد، روغن نارگیل و روغن نخل استفاده نکنید.



بیمارستان خصوصی شمس

چربی خون بالا



تهیه و تنظیم :

شیرین سیدهاشمی سوپروایزر آموزشی
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : فروردین 92

تاریخ آخرین بازنگری : مهر 1400

❖ توجه داشته باشید : فشار خون بالا به دیواره
رگها آسیب وارد کرده و منجر به تسریع رسوب
ذرات چربی در دیواره رگها می گردد. در این
صورت باید افزایش فشار خون خود را تحت
نظر پزشک متخصص درمان کنید.

❖ سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری قلبی را در
افراد دارای چربی خون بالا افزایش می دهد.

منبع:

✓ برونر قلب و عروق 2008

به یاد داشته باشید که می توانید خطر ابتلا به
بیماری های قلبی و عروقی را با ایجاد تغییرات در
رژیم غذایی خود کاهش دهید.

ب . کنترل وزن

وزن بالا سبب افزایش کلسترول و تری گلیسرید در خون
می شود و یکی از عوامل مهم در ابتلا به بیماری قلبی است
در صورتیکه افزایش وزن دارید باید وزن خود را کاهش
دهید.

ورزش کردن مخصوصا در افراد چاق سبب کاهش کلسترول
خون و تنظیم چربی خون می شود

ج . مصرف دارو

دارو درمانی در افراد مسن و دیابتی و کسانی که خطر بالای
ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را دارند باید هر چه سریعتر
طبق دستور پزشک شروع شود.